

INGRÉDIENTS

2 paquets de falafel Garden Gourmet

1 petit chou-fleur

50 g de roquette

4 càs de pois chiches

3 càs de graines de grenade

4 dates

2 càs de noix

200 ml de yaourt (végétalien)

2 càs de tahiné

1 càs de jus de citron

1 bouquet de menthe

2 càs de curcuma

 4 PORTIONS

 35 MIN

 FACILE

Si tu as envie d'une salade saine mais que tu en as marre des combinaisons habituelles, c'est l'occasion ! Essaie cette alternative végétalienne et d'inspiration orientale avec les falafels de Garden Gourmet !

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four et mélange les chou-fleur

Préchauffe le four à 200°C. Coupe le chou-fleur en petits bouquets égaux. Mélange-les dans un bol avec de l'huile, du curcuma, du sel et du poivre.

2. Fais rôtir les choux-fleur et prépare les légumes

Place-les sur une plaque allant au four et fais-les rôtir au four pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et colorées. Coupe les dattes en morceaux, hachez grossièrement les noix et égoutte les pois chiches.

3. Fais la vinaigrette

Pour la vinaigrette, mélange le tahini avec le yaourt et assaisonne de citron

4. Cuis les falafels Garden Gourmet

Fais cuire les falafels Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage.

5. Mélange les ingrédients, dispose-les sur un plat et sers !

Mélange le chou-fleur avec la roquette, les pois chiches, les dattes et les noix et répartir sur des assiettes ou sur un plat. Dispose les falafels cuits sur le dessus et garnir de graines de grenade, de vinaigrette au tahini et de menthe.

6. CONSEIL PAS DE GASPILLAGE

CONSEIL PAS DE GASPILLAGE : utilise les restes de feuilles de chou-fleur dans un plat à sauter. Tu peux également bien conserver la salade si tu conserve la roquette à part et ajoute juste avant utilisation.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**